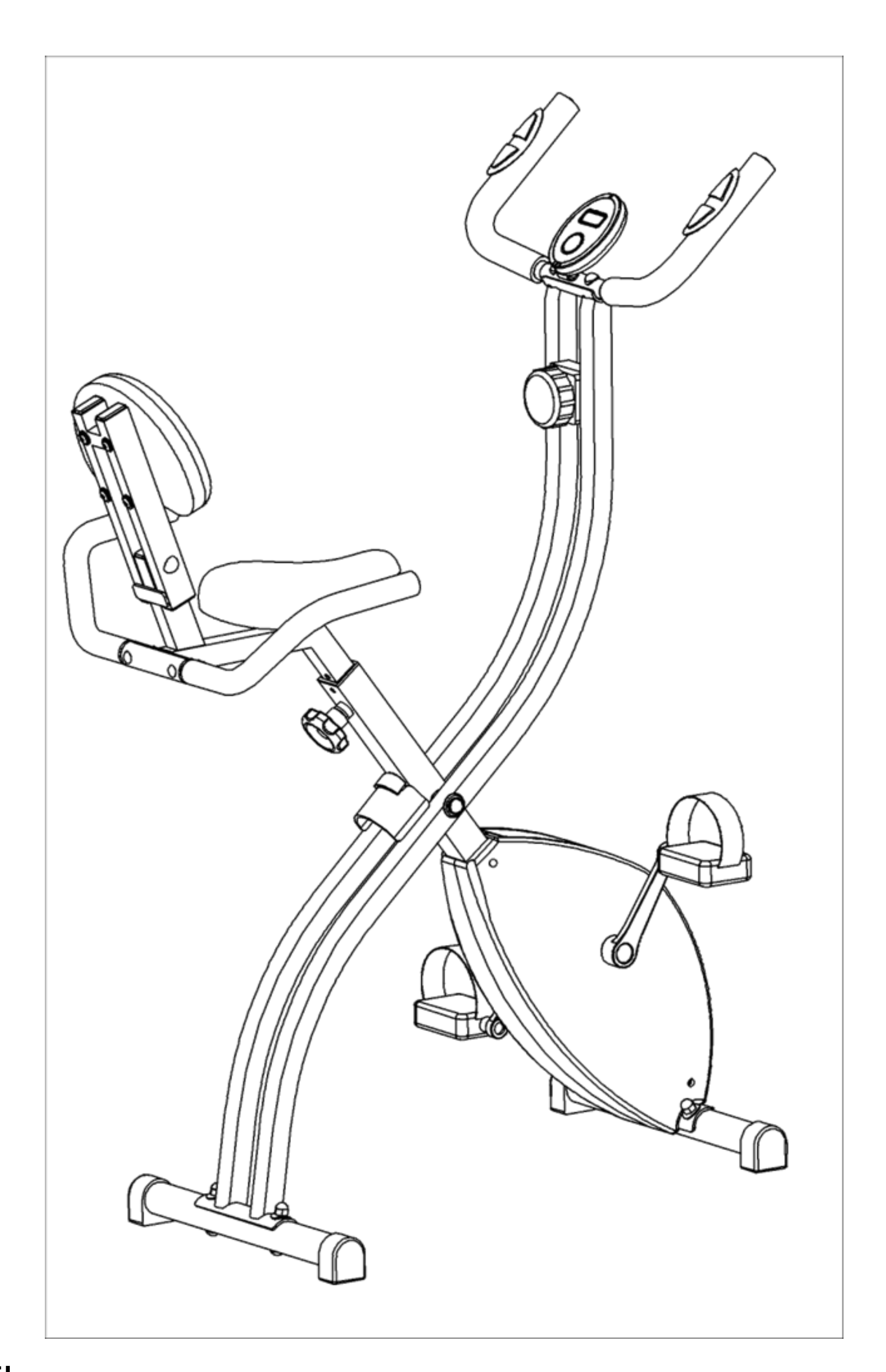
MAGNETIC X-BIKE 410

MANUEL D'UTILISATEUR



IMPORTANT!

Veuillez lire attentivement la notice de montage ainsi que les consignes de sécurité avant toute utilisation.
Conservez cette notice pour référence ultérieure.

INSTRUCTIONS GENERALES DE SECURITE:

Il est important de lire soigneusement les instructions de ce manuel avant de commencer l'assemblage et de démarrer votre entraînement.

1、 Afin de garantir une utilisation sécurisée, cet appareil doit être assemblé correctement selon les instructions mentionnées ci-dessous.

2、 Avant toute utilisation assurez-vous que tous les boulons, vis et écrous sont correctement montés et serrés.

3、 Installez l'appareil dans un endroit sec éloigné de l'humidité et de l'eau.

4、 Placez une protection (ex. tapis en caoutchouc, planche en bois etc.) sous la machine lors de l'assemblage pour éviter la saleté.

5、 Avant de commencer l'entrainement, déplacez tous les objets qui se situent à 2 mètres de rayon de l'appareil.

6、 N'utilisez pas de produits abrasifs pour l'entretien de l'appareil. Utilisez uniquement les accessoires et pièces fournis ou recommandés lors de l'assemblage ou pour toute réparation. Après chaque séance d'entraînement, nettoyez l'appareil afin d'enlever les traces de transpiration.

7、 Un entraînement inapproprié ou excessif peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Le diagnostic de votre médecin doit déterminer votre programme d'exercice. Cette machine n'est pas destinée à des fins thérapeutiques.

8、 N'utilisez pas un appareil endommagé.

9、 Cet appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.

10、 Portez des vêtements et des chaussures adaptés, évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.

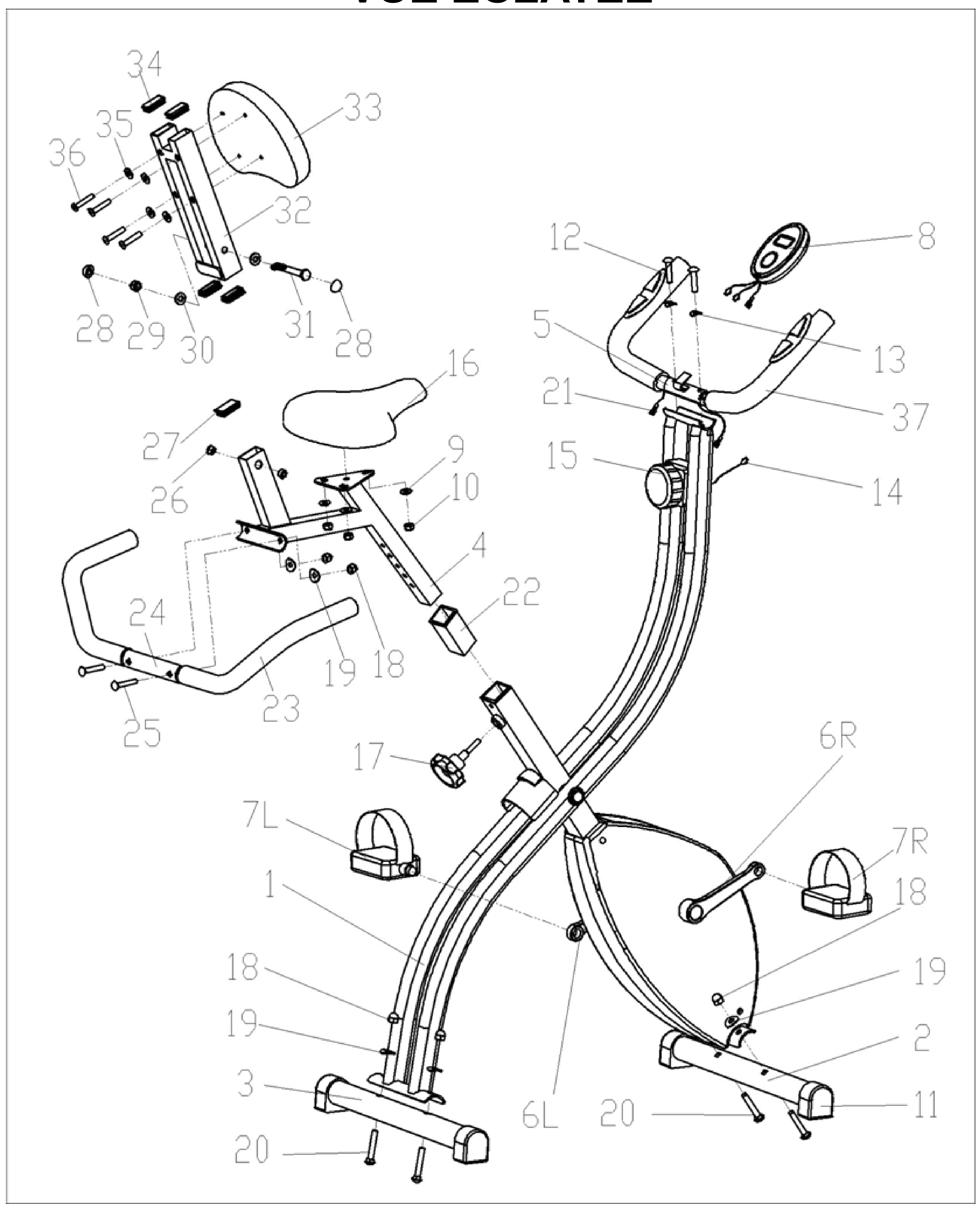
11、 Arrêtez immédiatement de vous entraîner si l'un des symptômes suivants se fait ressentir: Douleur, oppression de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement singulier, étourdissement, vertige ou nausée. Si vous ressentez un de ces symptômes consultez votre médecin avant de continuer votre programme d'entraînement.

12、 Si des enfants ou des personnes handicapées sont autorisés à utiliser l'appareil, ils doivent être sous la surveillance d'un adulte afin de s'assurer de la bonne utilisation de l'appareil.

13、 L'appareil est équipé d'un bouton de réglage qui permet de régler la résistance. Diminuez la résistance en tournant le bouton vers le 1, augmentez-la en tournant le bouton de réglage vers le 8.

14、 Le poids maximum d'utilisateur est de 100 kg.

VUE ECLATEE


34
33
35
36
32
28
29
30
31
28
16
27
26
9
10
4
24
19
18
22
23
25
17
7L
1
18
19
3
20
12
8
5
13
21
37
15
14
6R
7R
18
19
2
6L
20
11

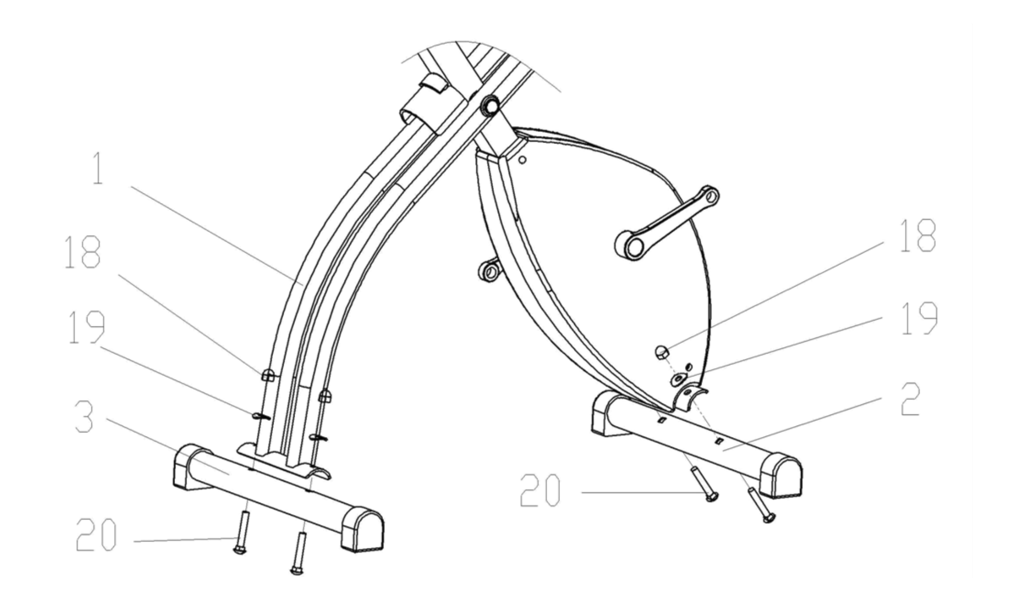
LISTE DES PIECES DETACHEES

No.	Désignation	Qté	No.	Désignation	Qté
1	Châssis principal	1	20	Boulon de fixation	4
2	Tube avant inférieur	1	21	Câble capteur cardiaque	2
3	Tube arrière inférieur	1	22	Douille carrée	4
4	Tige de selle	1	23	Poignée en mousse	2
5	Guidon	1	24	Accoudoir	1
6L/R	Manivelle	2	25	Boulon	2
7L/R	Pédale	2	26	Bague	2
8	Compteur	1	27	Embout carré	1
9	Rondelle plate	3	28	Embout S16	2
10	Écrou Nylon	3	29	Écrou Nylon M10	1
11	Embout	4	30	Rondelle plate	2
12	Boulon	2	31	Boulon Hex	1
13	Rondelle incurvée	2	32	Support dossier	1
14	Fil de capteur	1	33	Dossier	1
15	Molette de réglage de la résistance	1	34	Embout carré	4
16	Selle	1	35	Rondelle plate	4
17	Molette de fixation de la tige	1	36	Boulon	4
18	Écrou	6	37	Protection guidon en mousse	2
19	Rondelle incurvée	6			

Les instructions d’assemblage

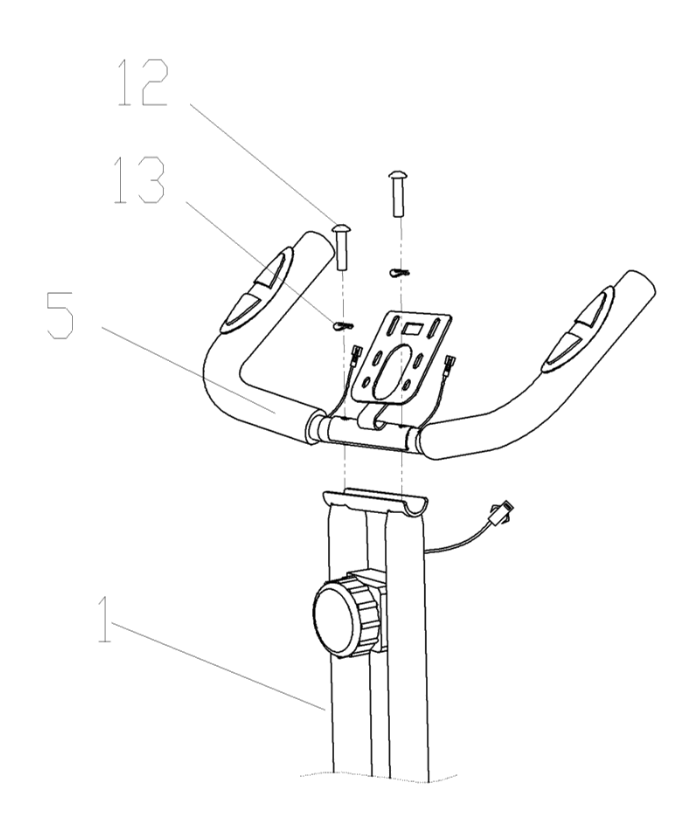
Étape 1

Assemblez le tube avant inférieur (2) et le tube arrière inférieur (3) au châssis principal (1) et fixez-les avec les boulons (20), les rondelles incurvées (19) et les écrous (18).



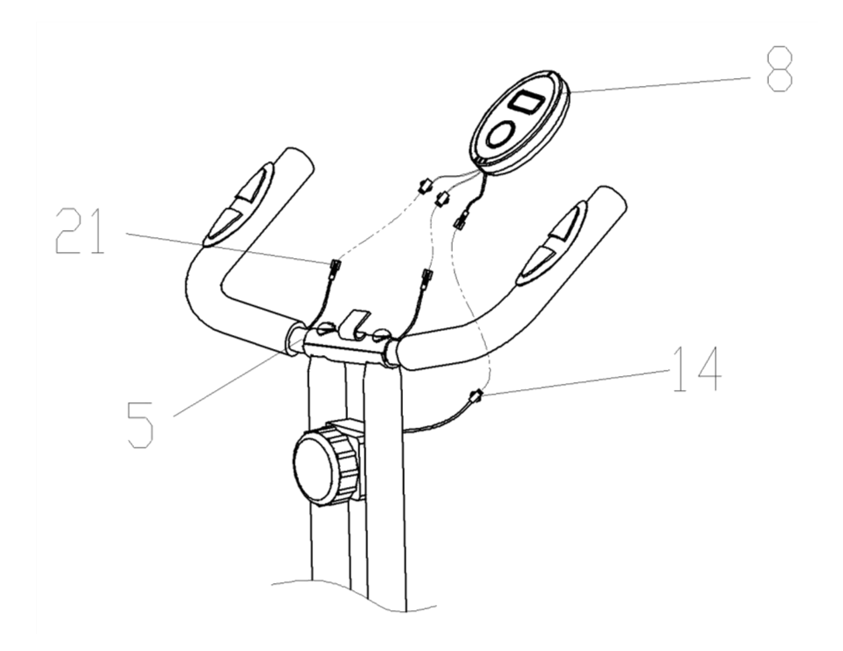
Étape 2

Fixez le guidon (5) au châssis principal (1) avec des Boulons (12) et des Rondelles incurvées (13).



Étape 3

Branchez le fil de capteur (14) ainsi que les câbles des capteurs cardiaques (21) avec les fils de la console (8), et insérez la console dans son support (5).



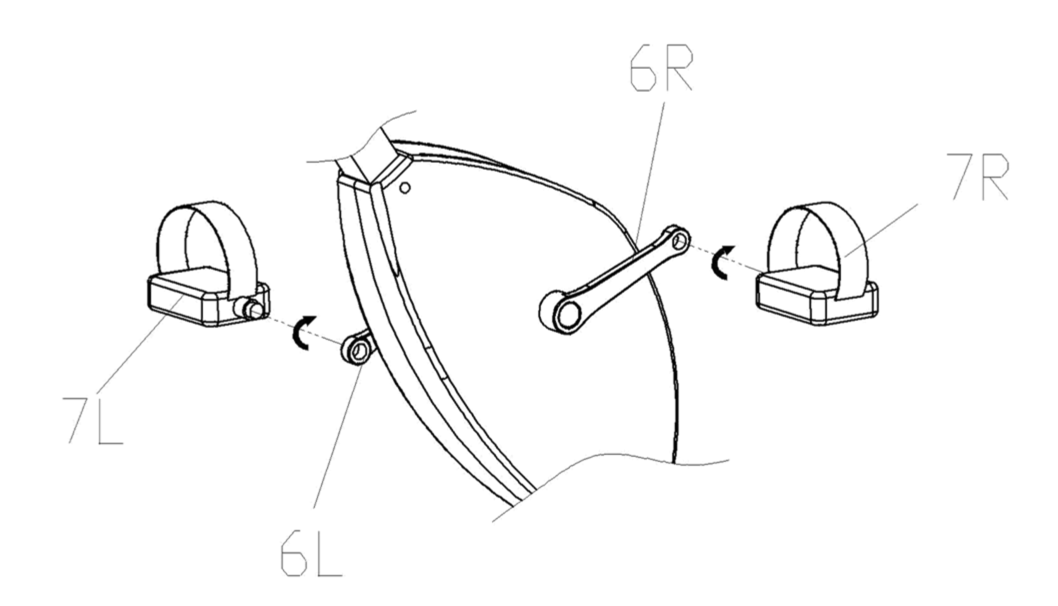
Étape 4

Fixez les pédales (7L/R) aux manivelles (6L/R).

Remarque: les 2 pédales sont marquées L POUR GAUCHE L et R POUR DROITE.

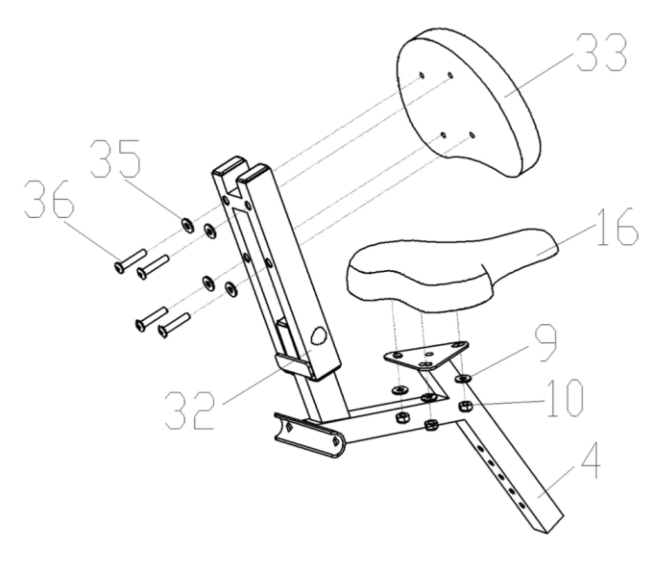
Important:

Pour les fixer, tournez la pédale gauche (L) dans le sens inverse aiguilles d'une montre, et tournez la pédale droite (R) dans le sens des aiguilles d'une montre.



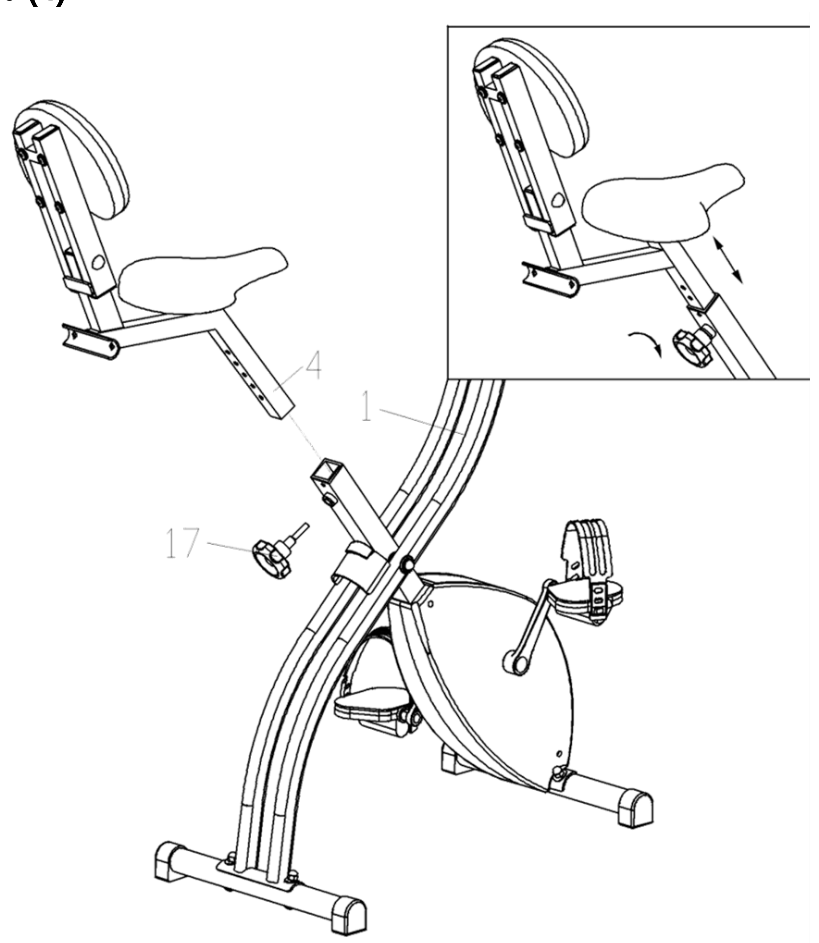
Étape 5

A: Fixez le Dossier (33) sur le Support (32) avec des Boulons (36) et des rondelles plates (35).
B: Fixez le siège (16) à la Tige de selle (4) avec des rondelles plates (9) et des écrous Nylon (10).



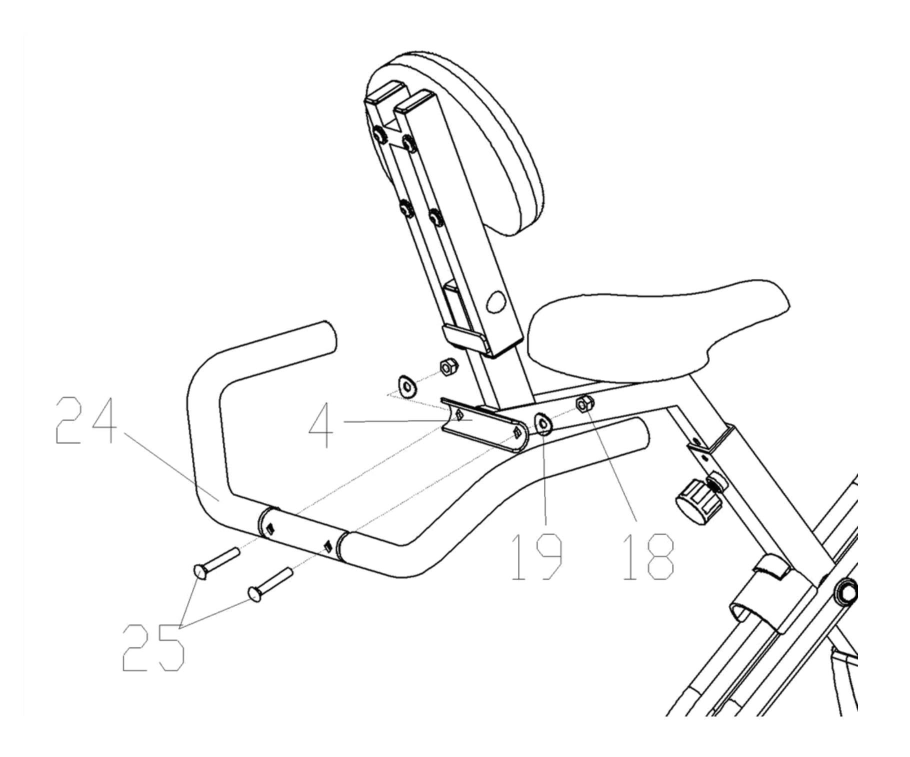
Étape 6

Insérez la Tige de selle (4) dans le châssis principal (1);
Insérez la Tige de selle (4) dans le châssis principal (1) et fixez-les à l'aide de la molette de fixation de la tige (17). Remarque: desserrer la molette de fixation (17) pour régler la hauteur de selle (4).



Étape 7

Fixez l’Accoudoir (24) à la Tige de selle (4) avec des boulons (25) des Rondelles incurvées (19) et des écrous (18).



Ce vélo est pliable, faites attention quand vous le pliez ou dépliez!

ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

Un bon entraînement commence par des échauffements, des exercices d'aérobic et se termine par des exercices d'étirement. Entraînez-vous au moins 2 à 3 fois pas semaine, en vous reposant une journée entre deux phase d'exercices.

ECHAUFFEMENT :

L'échauffement prépare votre corps aux exercices et limite les risques de blessure. Echauffez-vous durant 2 à 5 minutes avant l'entraînement musculaire ou avant les exercices d'aérobic. Effectuer des exercices qui augmentent votre rythme cardiaque et qui échauffent les muscles tels que : Marche rapide, jogging, sauts, corde à sauter, courir sur place.

ETIREMENTS :

Etirez-vous uniquement lorsque vos muscles sont chauds; après une séance d'échauffement, et de nouveau après une séance d'entraînement musculaire et d'exercices d'aérobic. Dans ce cas, les muscles s'étirent plus facilement grâce à leur température élevée, ce qui réduit considérablement les risques de blessure. Chaque étirement doit durer 15 à 30 secondes. **Evitez les à-coups.**

RECUPERATION :

Le principe de la phase de récupération est de ramener votre corps à la normale, à l'état de repos à la fin de chaque période d'entraînement. Pour être efficace une phase de récupération doit lentement diminuer votre rythme cardiaque.

Ci dessous, vous trouverez des exercices d'échauffement et d'étirement. Consultez votre médecin avant tout programme d'exercices.

1. **Toucher la pointe des pieds**

Pliez lentement le tronc vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Allez le bas possible pour toucher vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.



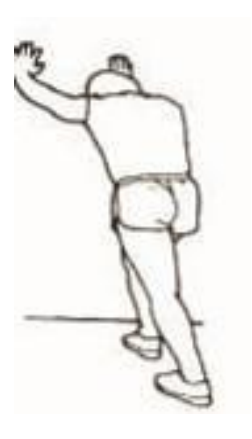
2. . Ischio-jambiers

Asseyez-vous sur le sol, et étendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



3. Mollets

Placez les deux mains sur le mur et portez tout votre poids sur le mur. Déplacez votre jambe gauche vers l’arrière en la tendant, et poussez dessus. Maintenez votre position pendant 30-40 secondes si possible. Changez de jambe et recommencer.



4. Quadriceps

Prenez appui en plaçant votre main sur le mur, levez votre pied droit ou gauche aussi proche de vos fesses que possible. Vous devez sentir une légère tension dans la cuisse. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible et répétez cet exercice deux fois pour chaque jambe.



5. Adducteurs

Assez-vous sur le sol et placez vos pieds l’un contre l’autre, genoux vers l'extérieur. Placez vos pieds le plus près possibles du corps. Maintenant, appuyez sur vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 30-40

secondes, si possible.

